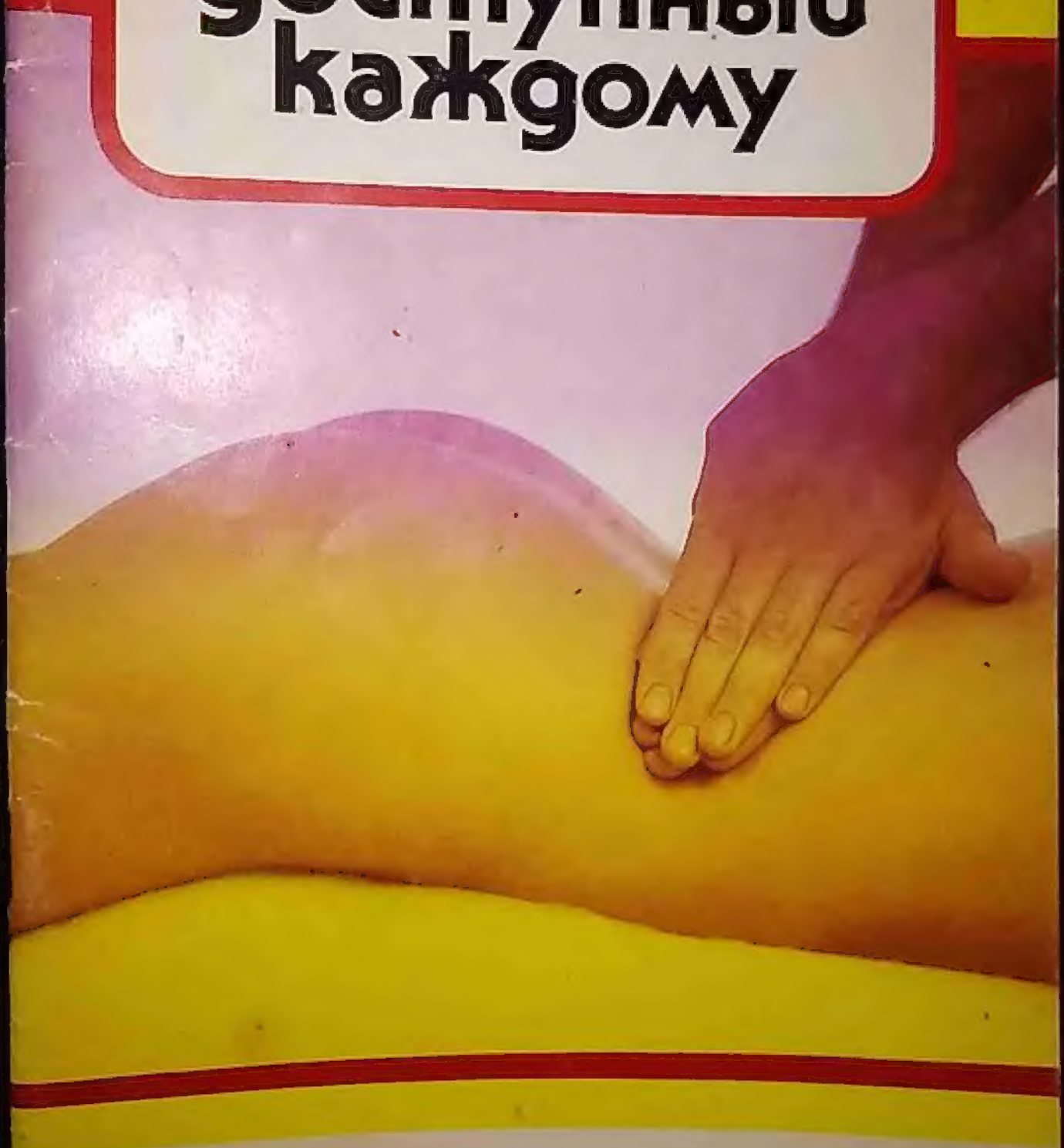
МАССАЖ, доступный каждому



МАССАЖ, доступный каждому

МОСКВА
«СОВЕТСКИЙ СПОРТ»
1991

ББК 53.54
М 31

М 31 Массаж, доступный каждому / Авт.-сост. Д. М. Давыдов.— М.: Советский спорт, 1991.— 46 с., ил.

ISBN 5—85009—244—7

Благотворное влияние массажа на организм человека известно давно. С его помощью можно восстанавливать силы, укреплять здоровье, улучшать настроение. Брошюра знакомит с приемами европейской школы массажа, освоить которые может каждый человек.

М $\frac{4202000000—1200}{099(02)—91}$ 83—91

ББК 53.54

© Давыдов Д. М., 1991, составление.
© Издательство «Советский спорт», 1991, оформление.

ISBN 5—85009—244—7

Массаж — это, вероятно, самый старый и самый простой способ лечения. Во многих странах, особенно на Востоке, массаж применяют в повседневной жизни люди всех возрастов. На Западе преимущества массажа довольно давно признали в спортивном мире и лишь сравнительно недавно его стали применять в других целях.

Мы слишком часто остерегаемся прикасаться друг к другу. Однако исследования свидетельствуют о невероятном эффекте прикосновений, а в прикосновении — суть массажа. Установлено, например, что массаж поднимает настроение больного и в значительной степени способствует его выздоровлению.

Массаж требует знания психологии, так как при его применении возникают особые отношения между массажистом и массируемым. Каждый хороший врач знает, что его работа основана на внутреннем убеждении: «Я призван помочь».

Преимущество массажа состоит в том, что его приятно и принимать и делать. Он и возбуждает, и успокаивает в зависимости от глубины и скорости выполнения приемов. Массаж дает бодрость, стимулирует и готовит к большой затрате сил, например в спорте. Он освобождает нас от напряжения и головной боли, расслабляет твердые и болезненные мышцы, лечит от бессонницы. Массаж создает приятные ощущения, способствуя более быстрому выздоровлению больного.

Мы предлагаем освоить вам массаж, при котором подходят к отдельному человеку как к целому, учитывая не только его физическое состояние, но и психологическое. Отношения массажиста и массируемого и их взаимное общение чрезвычайно важны для результата процедуры. Массируемый должен расслабиться, но не спать, а сосредоточиться на прикосновениях массажиста. Ему должно казаться, что массаж — это непрерывная цепь ритмичных движений, которые следуют одно за другим. Массажист, в свою очередь, должен стремиться быть сосредоточенным и постоянно показывать, что он массирует с истинным старанием.

Пусть вас не пугает огромное количество приемов, которые вы должны выучить. Упражняйтесь, и очень скоро вы обнаружите, что ваши руки расслабляются и приемы начинают выполняться естественно. Постепенно вы будете развивать собственную технику. А описанные в брошюре приемы представляют собой азбуку, с помощью который вы создадите собственный язык прикосновений в зависимости от потребностей массируемого.

Делая массаж, прислушивайтесь к тому, что приятно человеку, однако избегайте чрезмерного словесного общения, так как это мешает сосредоточиться. Чем ваши движения будут медленнее и ритмичнее, тем больше массируемый будет чувствовать себя расслабленным и уверенным. Пока вы учитесь, постарайтесь, чтобы и вам несколько раз сделали массаж. Так будет легче уяснить для себя различную скорость и силу приемов.

Хороший массаж оказывает действие на всех уровнях. В физическом отношении его положительное воздействие состоит в том, что он расслабляет и размягчает мышцы, способствует венозному кровотоку, повышает уровень гемоглобина, ускоряет лимфоток, растягивает внутрисуставные связки. Массаж воздействует и на основной обмен. В психическом отношении массаж не только освобождает от стресса и тоски, но и помогает осознать свое тело как единое целое.

Хороший массаж создает чувство удовольствия, доверия и радости. Он высвобождает большое количество энергии, которое до того расходовалось на напряжение, а изменяя хронические болезненные реакции, вызывает глубокую перестройку в поведении человека и в жизнедеятельности его органов и систем.

Массаж на каждом новом участке тела начинается с нанесения масла. Благодаря этому руки скользят гладко и равномерно, без трения и рывков. Многие вначале наносят слишком много масла, в то время как достаточно только тонкого слоя, чтобы увлажнить кожу. Если ваши руки будут «плавать в масле», вы не сможете установить нужный контакт.

Хорошо употреблять растительные масла, например подсолнечное или кукурузное (оливковое немного густовато). Можно использовать и минеральные масла, например детский крем, но они хуже впитываются. Если вы употребляете чистое растительное масло, может быть, оно будет приятнее, если к нему добавить несколько капель каких-либо духов или лимонного сока. По возможности масло надо подогреть, поставив сосуд с ним в теплую воду.

Чрезвычайно важны ощущения, которые возникают, когда вы устанавливаете и прекращаете контакт с массируемым. Смазав руки маслом, медленно опускайте их на тот участок тела, который будете массировать. Вы почувствуете тепло, идущее от тела, еще до того, как прикоснетесь к коже, и человек также ощутит присутствие ваших рук над телом. Разумеется, ваши руки должны быть расслаблены, когда они прикоснутся к телу. Если вам снова понадобится масло или надо будет передвинуться к другой части тела, перерыв должен быть нежным и легким. Некоторые школы массажа рекомендуют, чтобы одна рука всегда оставалась в контакте с телом, но, если перерыв мягкий, в этом нет необходимости. Когда вы массируете на полу, лучше всего прервать контакт при переходе к новому участку тела, так как трудно изменить положение, не вставая.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ

Массаж всего тела состоит из относительно небольшого числа приемов, повторяющихся в разных сочетаниях в зависимости от того, какой участок тела вы массируете. Можно выделить четыре основные группы приемов. Это поглаживание, растирание (среднеглубокие приемы), разминание (глубокие приемы) и вибрация (ударные приемы). Разучивая новые приемы, не слишком углубляйтесь в вопросы техники. Гораздо важнее осознавать то, что вы ощущаете своими руками, и не делать перерывов между приемами. Если вам не на ком упражняться, массируйте собственную ногу, сидя на полу. Это доставит вам удовольствие, а кроме того, вы узнаете, какие ощущения возникают и у массажиста, и у массируемого. Испробуйте различную скорость и силу нажатия и, что самое важное, попытайтесь развить чувство ритма, чтобы ваши руки переходили от одного приема к другому, не прерывая контакта с телом.

I. ПОГЛАЖИВАНИЕ

При выполнении этих мягких ритмичных движений руки наподобие волн, набегающих на скалы, скользят по коже. Эти приемы используются на всех участках тела в начале и в конце массажа, а также в качестве переходных приемов. Они никогда не проникают в глубь мышечной массы. Длинный прием — это широкое, плавное и мягкое движение. Он выполняется на всех участках тела, когда наносится масло, при этом тело разогревается и расслабляется. При широких круговых движениях руки охватывают большие участки. Этим приемом пользуются также для того, чтобы масло равномерно размазалось по телу. При выполнении таких движений руки должны быть расслаблены.

Длинный прием
На несколько секунд положите руки на тело массируемого. Держа руки вместе, медленно передвигайте их вдоль туловища или конечностей по округлостям тела. Затем разъедините руки и верните их назад по боковым сторонам. Делайте круговые движения, повторяя прием.

Широкие круговые движения *Передвигайте руки вниз по телу довольно широкими круговыми движениями таким образом, чтобы каждый новый круг захватывал участок больше предыдущего, образуя непрерывную спираль.*

II. РАСТИРАНИЕ (СРЕДНЕГЛУБОКИЕ ПРИЕМЫ)

Продолжая массаж, после поглаживания начинайте глубокое воздействие, используя передвижение, смещение и растяжение тканей тела. При растирании руки должны сдвигать (смещать) кожу, а не скользить по ней. Кисти кладутся на массируемую область так, чтобы создавалась хорошая опора для основания ладони. Массаж производят поступательными и круговыми движениями, смещая кисти вместе с кожей массируемого.

III. РАЗМИНАНИЕ (ГЛУБОКИЕ ПРИЕМЫ)

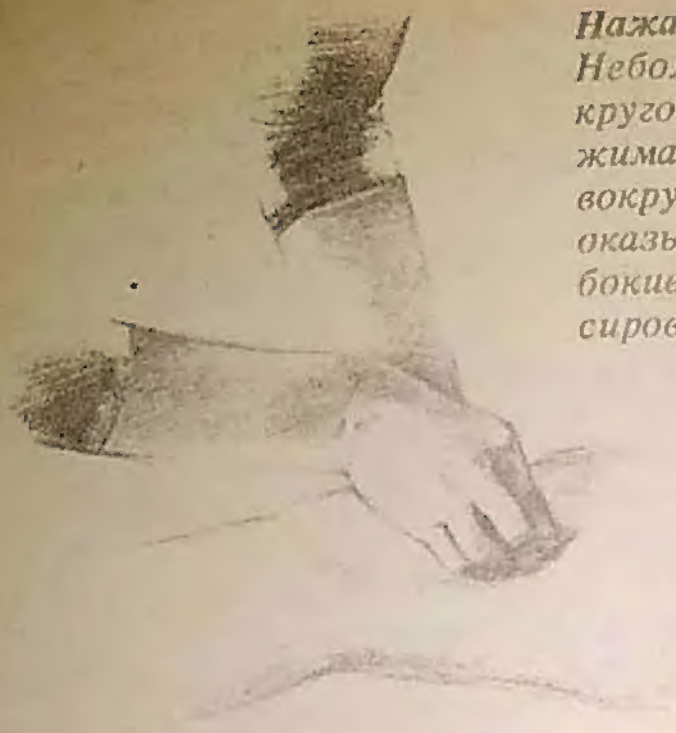
После того как вы широкими скользящими движениями, а также среднеглубокими приемами успокоили массируемого, переходите к более сильным приемам с тем, чтобы проникнуть в глубокие мышечные слои. Эти движения с непрерывным захватыванием, приподниманием, сдавливанием и смещением тканей выполняются с помощью больших пальцев, кончиков пальцев и верхней части ладони. Важно постепенно массировать все глубже. Вы заметите, что вообще тело не такое нежное, как вы думали, хотя люди очень различаются по степени терпеливости. Иногда хорошо идти до болевой границы, однако переходить ее не рекомендуется. Чтобы увеличить давление, используйте тяжесть своего тела и отягощение с помощью второй руки поверх первой. Благодаря этому руки делаются сильными и в то же время расслабленными.

Нажатие верхней частью ладони

Верхней частью ладоней попеременно нежно, но крепко сжимайте мышцу. Руки ритмически меняются.

Круговые нажатия большим пальцем

Подушечками больших пальцев нажимайте на мышцу короткими глубокими движениями или небольшими кругами в зависимости от того, что вы массируете. Нажимайте попеременно большими пальцами и при каждом новом движении захватывайте новый участок таким образом, чтобы покрыть как можно большее пространство.



Нажатие кончиками пальцев
Небольшими эллиптическими круговыми движениями нажимайте кончиками пальцев вокруг суставов. Старайтесь оказывать воздействие на глубокие ткани, а не только массировать поверхность кожи.

IV. ВИБРАЦИЯ (УДАРНЫЕ ПРИЕМЫ)

Ударные приемы относятся к особой категории, так как в отличие от остальных они в большей степени стимулируют, чем расслабляют. Это различные резкие ритмичные движения, которые выполняются непрерывно с заменой рук. Наибольшее значение ударных приемов состоит в том, что они стимулируют мягкие ткани бедер и ягодиц, так как кожа натягивается и улучшается кровообращение. Для начала поупражняйтесь на своей ноге. Убедитесь в том, что ваши руки и лучезапястные суставы расслаблены, и испробуйте различные скорости и нажатия. Ударные приемы применяются не всегда. Приберегите их для тех случаев, когда требуется сила.

Рубление
Прежде всего хорошенько потрясите руки, чтобы они расслабились. Затем попеременно довольно быстро ударяйте вверх-вниз ребрами ладоней, обращенных друг к другу, пальцы собраны. Когда вы достигнете хорошего ритма, рубите непосредственно мышцы.

Массирование сжатой кистью руки

Слегка сожмите кулаки, попеременно ритмично повторяйте приемы мягкой стороной кулака. Руки должны быть расслаблены, чтобы они двигались вверх-вниз, ударяя твердо, но легко.

Массирование разжатой кистью руки

Вытяните пальцы и закруглите ладонь. Повторяйте такие же быстрые попеременные движения, как при рублении и массировании сжатой кистью руки. Ваши закругленные ладони задерживают воздух возле кожи и затем освобождают его с громким звуком.

Пощипывание

Пощипывайте пальцами небольшие участки мышц, меняя руки. Мышца должна легко выскальзывать из пальцев.

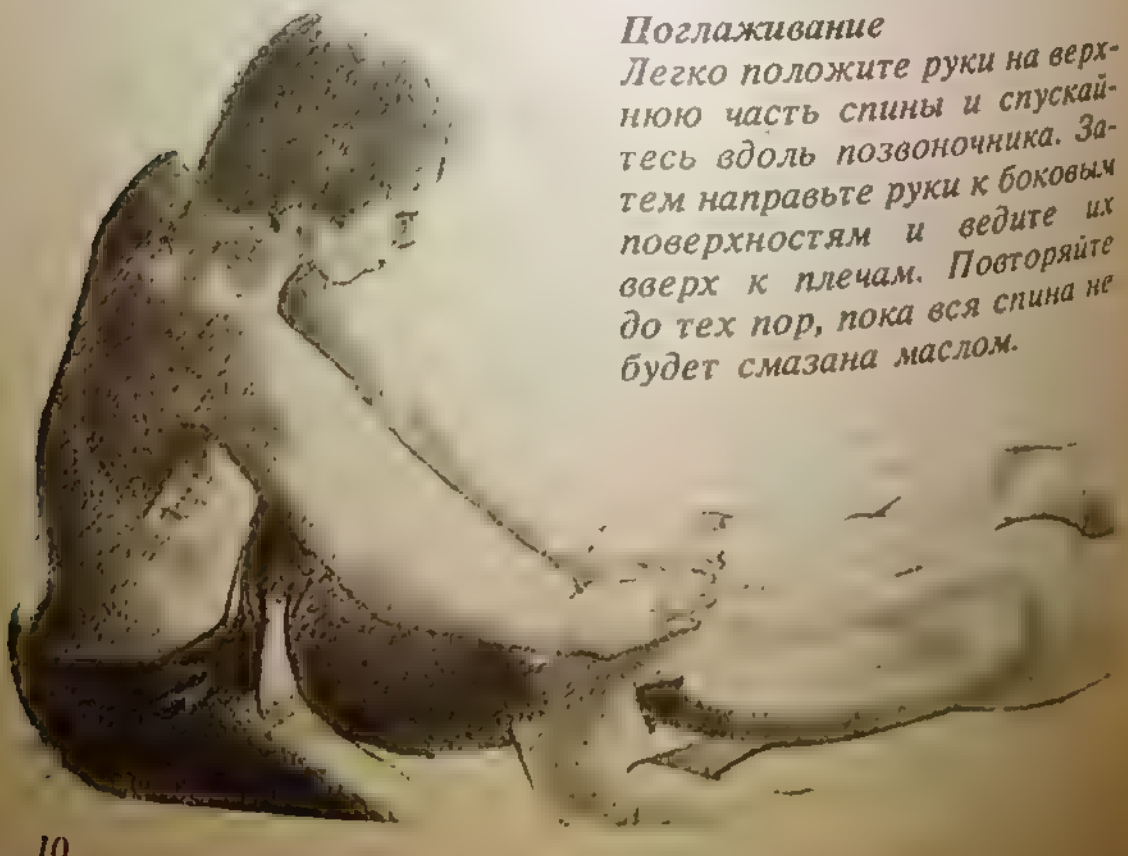
ОСНОВНЫЕ ЗОНЫ И ПОРЯДОК МАССАЖА

Начинайте массаж с задней поверхности тела, от головы к стопам, затем массируйте переднюю поверхность тела, снова сверху вниз. На каком бы участке вы ни работали, придерживайтесь одной и той же последовательности приемов. Сначала хорошенько смажьте маслом участок тела и массируйте легкими, широкими движениями, затем более глубокими и точными, заканчивая снова легкими движениями. Когда вы массируете руки и ноги, делайте более сильные движения по направлению к сердцу, а более слабые по направлению от сердца.

Массаж противопоказан при кожных сыпях и инфекциях, зуде, ранах, расширенных венах, лихорадке, воспалениях суставов, отеках, тромбозе и флебите.

СПИНА

Поверхность спины — это самый большой участок, который вы будете массировать, поэтому для спины часто требуется гораздо больше времени и внимания, чем для других частей тела. Большинство людей чувствует значительное облегчение после основательного массажа задней поверхности тела, так как вы доходите до нервов в спине, которые проникают во все части тела. Массируемый должен лежать на животе, голова повернута на бок, руки вдоль тела. Если необходимо, подложите подушечки под голеностопные суставы и верхнюю часть груди. Расположитесь за головой массируемого и проведите несколько минут сосредоточившись, прежде чем вы начнете размазывать масло.



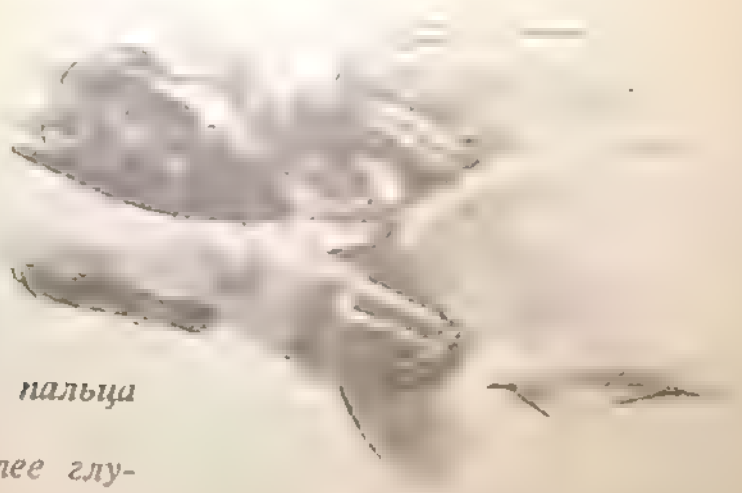
Поглаживание

Легко положите руки на верхнюю часть спины и спускайтесь вдоль позвоночника. Затем направьте руки к боковым поверхностям и ведите их вверх к плечам. Повторяйте до тех пор, пока вся спина не будет смазана маслом.

МАССАЖ ПЛЕЧ ОТ ГОЛОВЫ

Начинайте массаж этой части тела на плече, противоположном повороту головы.

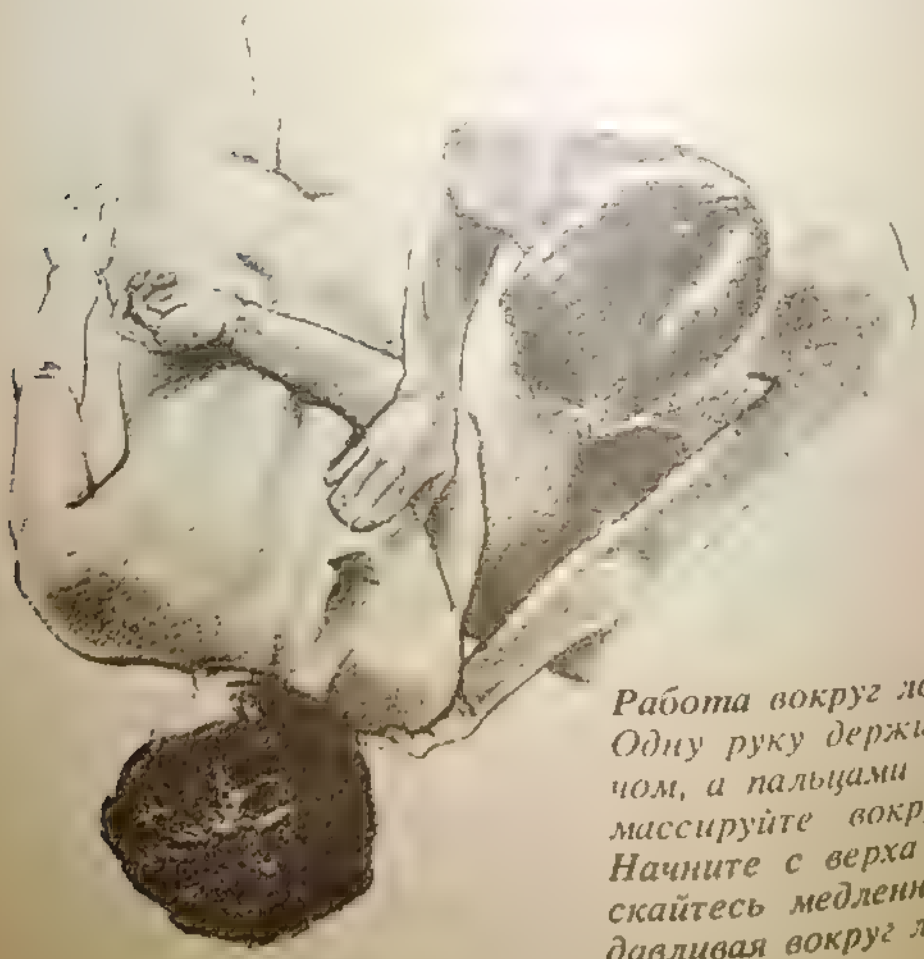
Разминание мышц лопатки
Руками попеременно, ритмично собирайте и сжимайте отдельные участки мышцы вокруг лопатки. Рука должна идти по округлостям.



Вращение большого пальца на основании шеи
Начните работать более глубоко большими пальцами на мышечном треугольнике наверху лопатки и на основании шеи. Массируйте мягкими, крепкими движениями все глубже, пока не исчезнет напряжение. Следите за тем, чтобы сила вашего нажатия была приемлема для массируемого.

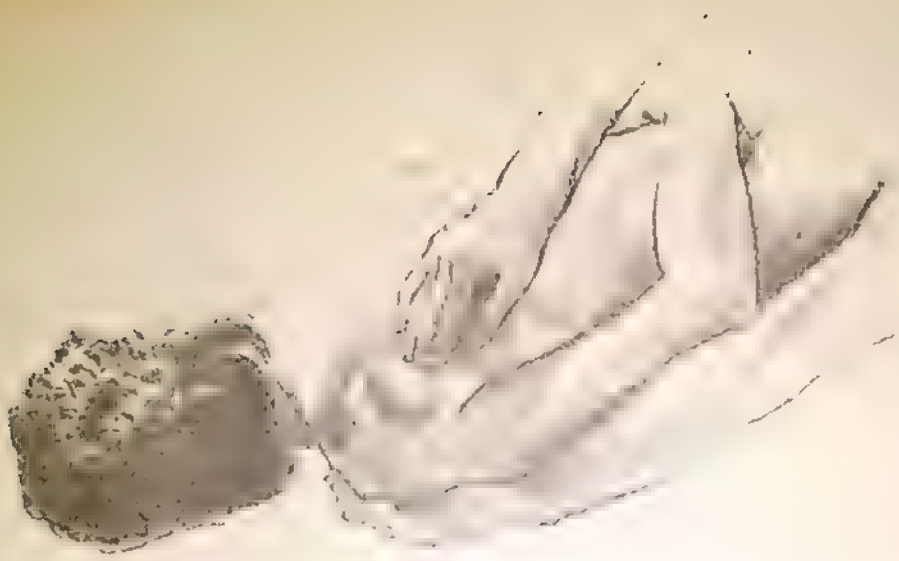
Работа большими пальцами вдоль позвоночника

Начав на основании шеи, нажимайте попеременно большими пальцами вдоль позвоночника короткими крепкими движениями. Двигайтесь вниз до середины спины, потом руки должны скользнуть назад к основанию шеи. Повторите прием.



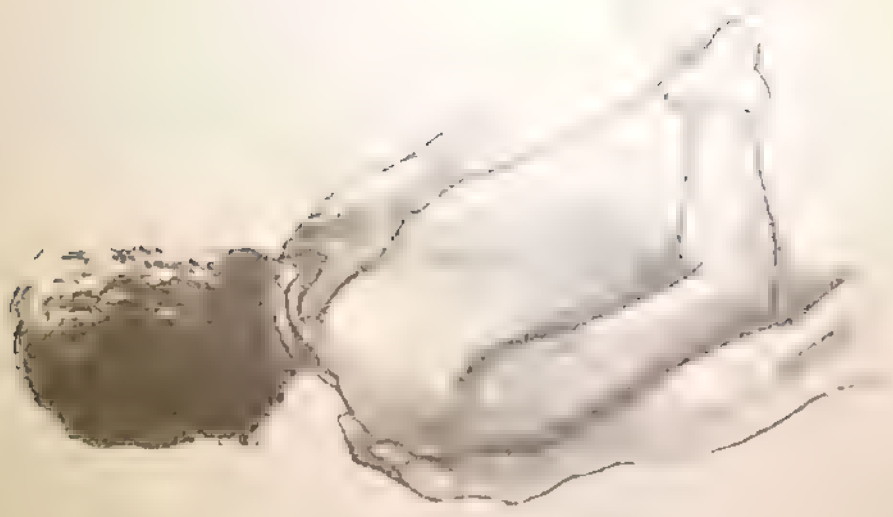
Работа вокруг лопатки

Одну руку держите под плечом, а пальцами другой руки массируйте вокруг лопатки. Начните с верха плеча, спускайтесь медленно вниз, надавливая вокруг лопатки. Повторите прием.



Нажатие на плоскую часть ладони

Описывайте пальцами небольшие [illegible] круги на плоской части ладони. Основание [illegible] несколько раз.



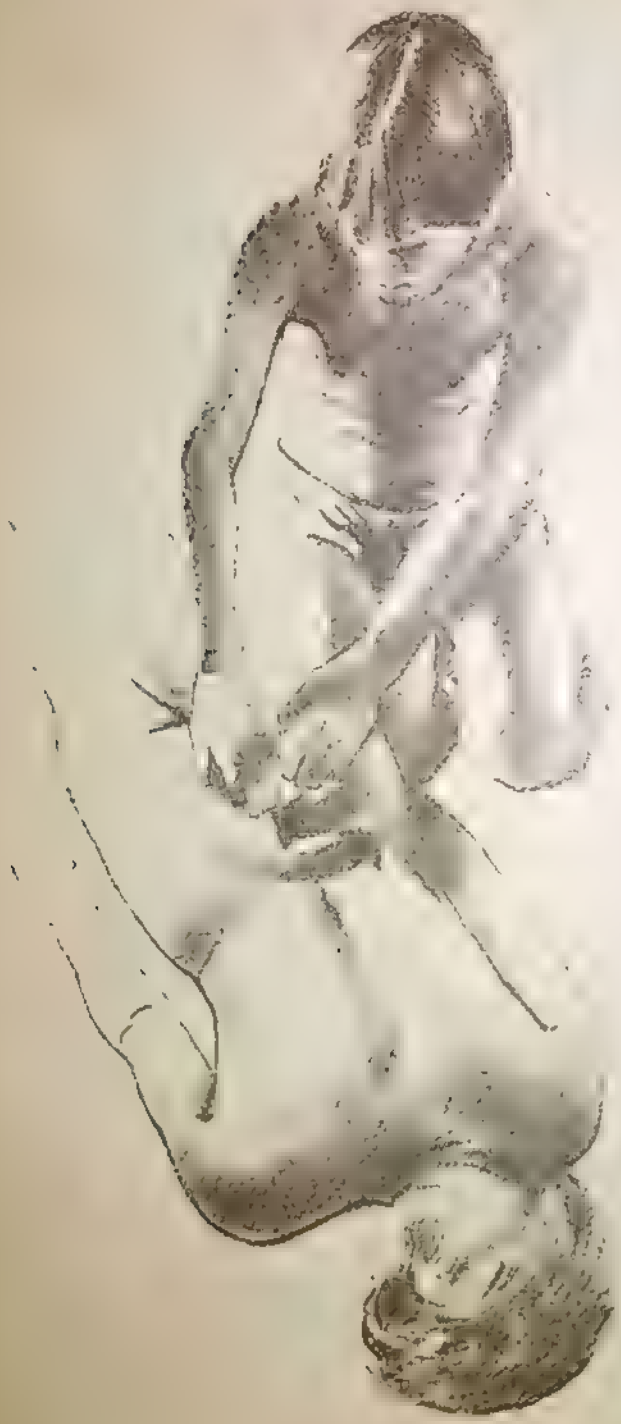
Разминание шеи

Возьмите пальцами мышцы на основании шеи и разминайте их. Затем также разминайте саму шею.

Все приемы повторите на другой стороне тела.

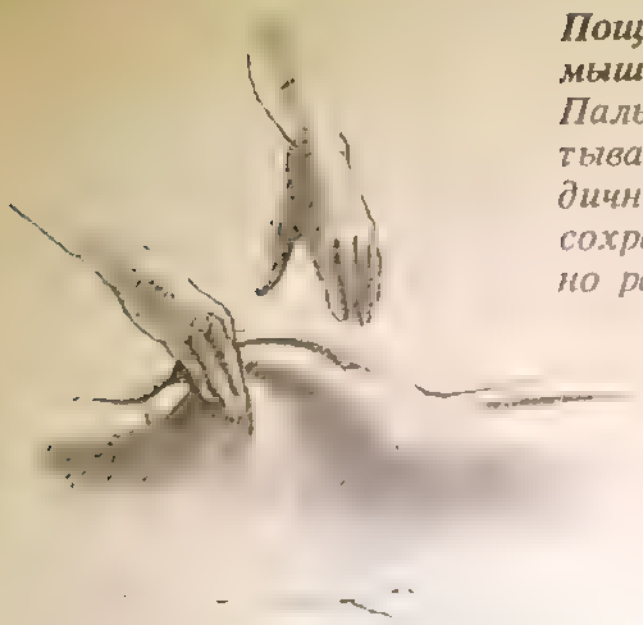
НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ И ЯГОДИЧНЫЕ МЫШЦЫ

Для массажа нижней части тела и ягодичных мышц вы должны расположиться сбоку от массируемого на уровне бедер. Сначала основательно разминайте нижнюю часть спины, затем массируйте противоположную ягодицу. После разминания боковых сторон хорошо закончить весь ряд приемов поглаживанием вдоль тела от плеч до стоп.



Разминание ягодичных мышц
Положите руки на отдаленную часть ягодицы и делайте глубокое разминание, перебрасывая части мышцы из руки в руку.
Массируйте всю область ягодичных мышц, собирая и сжимая пальцы.

Круговые движения вокруг поясницы и крестца
Меняя руки, разминайте плашмя вокруг поясницы и крестца. Двигайтесь по всей области.



Пощипывание ягодичных мышц

Пальцами попеременно захватывайте небольшие части ягодичной мышцы. Попытайтесь сохранить довольно быстрый, но равномерный ритм.

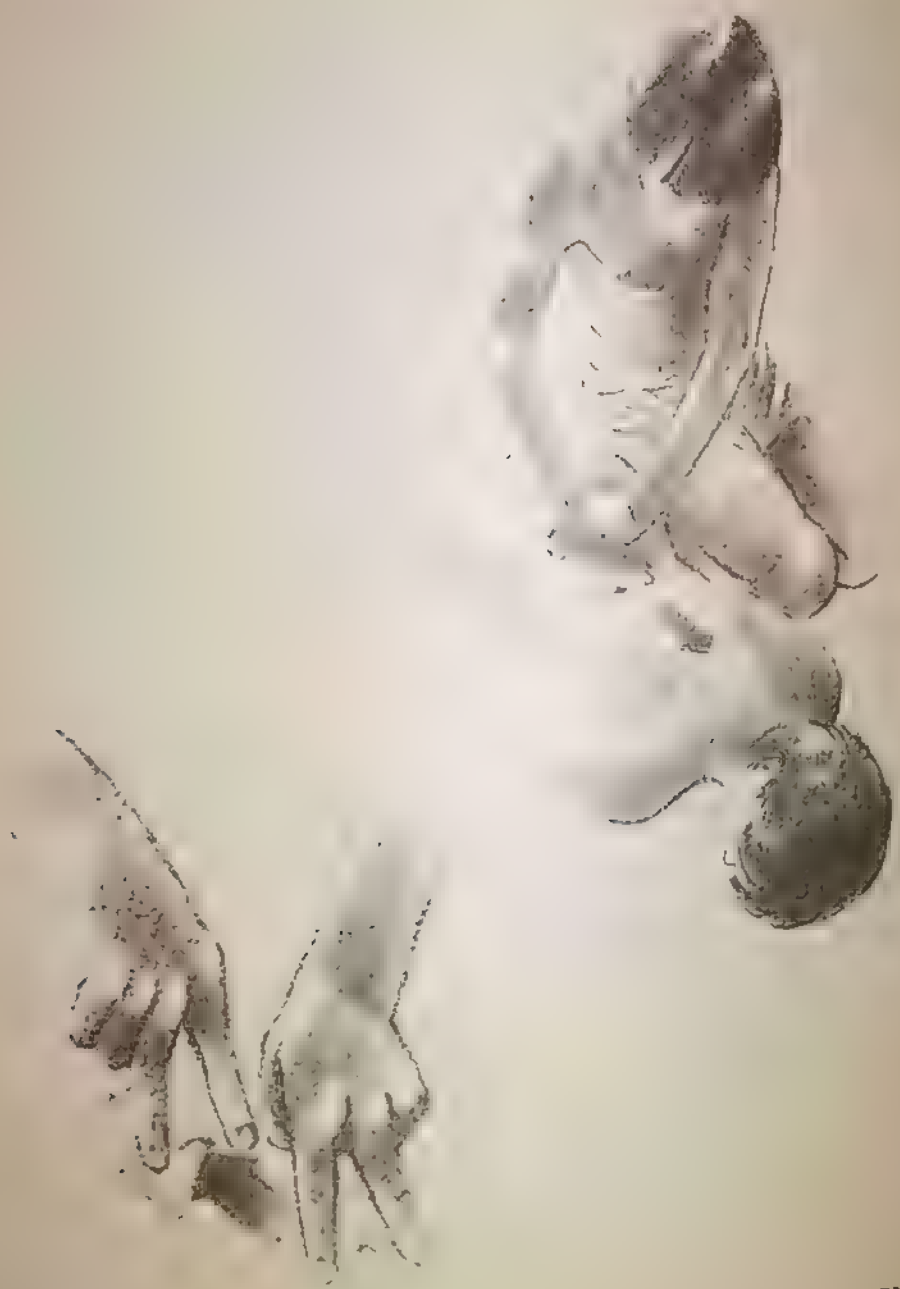
Оттягивание боковой стороны

Начиная от ягодиц руками попеременно оттягивайте мышцы противоположной стороны тела по направлению к позвоночнику. Следите за тем, чтобы одна рука всегда соприкасалась с телом.

Переместившись, повторите все приемы на другой стороне тела.

ПОЗВОНОЧНИК

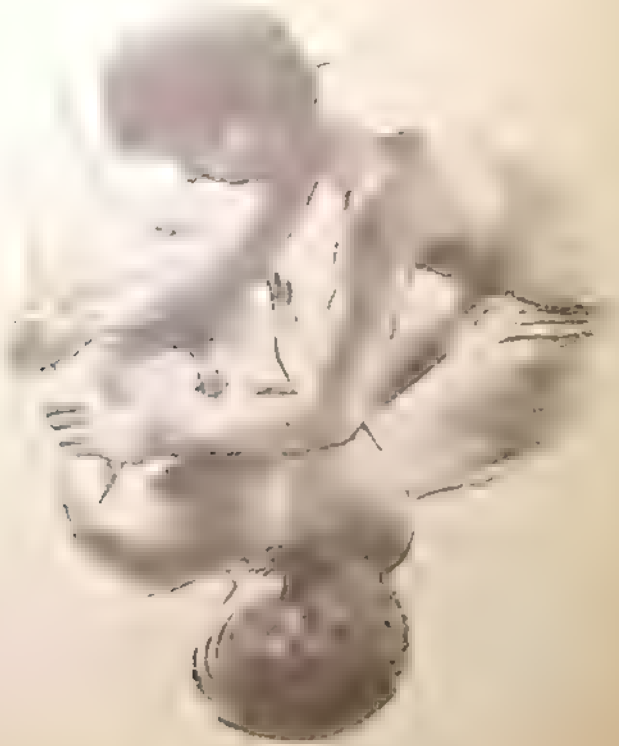
Согласно йоге, от состояния позвоночника зависит наше физическое и духовное состояние, наше настроение. Следует избегать прямого давления на позвоночник, поэтому массаж выполняется с обеих сторон позвоночника. При этом необходимо разрабатывать руками каждое уплотнение, которое встретится на спине.



Растирание кончиками пальцев
Положите одну руку на другую и твердо скользите по позвоночнику снизу вверх. Затем кончиками указательного и среднего пальцев обеих рук нажимайте вдоль позвоночника сверху вниз, руки следуют друг за другом.

Разминание вдоль позвоночника

Делайте короткие глубокие круговые движения большими пальцами вдоль позвоночника снизу вверх. Затем медленно двигайтесь вниз.



Поглаживание предплечьями

Положите внутреннюю сторону предплечий на среднюю часть спины. Медленно раздвигайте их, ведя одно по направлению к шее, а другое к нижней части позвоночника. Повторите, массируя спину по диагонали: одна рука идет к плечу, другая - к противоположной ягодице.

ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

Для того чтобы закончить массаж на задней поверхности тела, необходимо сделать также массаж ног и в конце массаж стоп. Задняя мягкая мышечная поверхность ног — это идеальное место для растирания и разминания. Если эта область особенно чувствительна и болезненна, вероятно, у человека есть проблемы с нижней частью спины, так как седалищный нерв и его ветви идут от нижней части позвоночника до пятки по задней поверхности ноги. Массирование задней поверхности ноги не только избавит его от неприятных ощущений в этой области, но и уменьшит боль или скованность в нижней части спины.

Если у массируемого расширены вены, допустимы только мягкие приемы на ногах. Глубокий массаж может ухудшить состояние. Область голени при этом не массируйте вовсе.

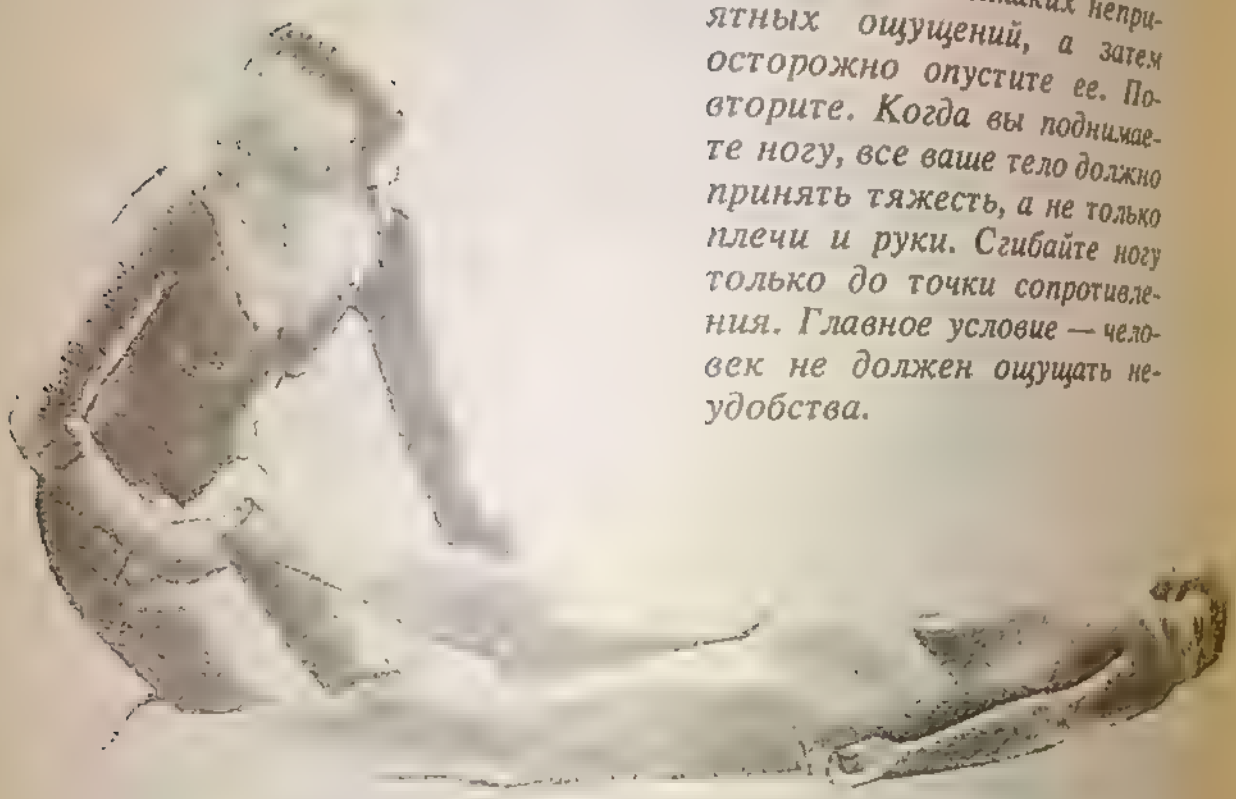
Расположитесь между стопами массируемого и намажьте маслом сразу обе ноги. Если вы работаете на коленях, может быть, вам придется чуть приподняться, чтобы достать до бедер, особенно, если вы делаете массаж человеку высокого роста. Затем выберите, какую ногу вы будете массировать сначала, и расположитесь у стопы. Начните с длинных движений. Ладони с вытянутыми пальцами скользят вверх.

Поглаживание

Положите руки на заднюю сторону голени (A), левая рука лежит над правой, когда вы работаете на левой ноге, и наоборот. Обе руки скользят вверх по середине задней поверхности ноги до ягодицы (B). Затем ведущая рука должна идти вниз до стопы по внешней стороне ноги, а другая рука — по внутренней стороне. Когда массируете внутреннюю сторону бедра, старайтесь не слишком приближаться к половым органам. Интимное должно оставаться интимным.

Поднимание ноги — «полусаранча»

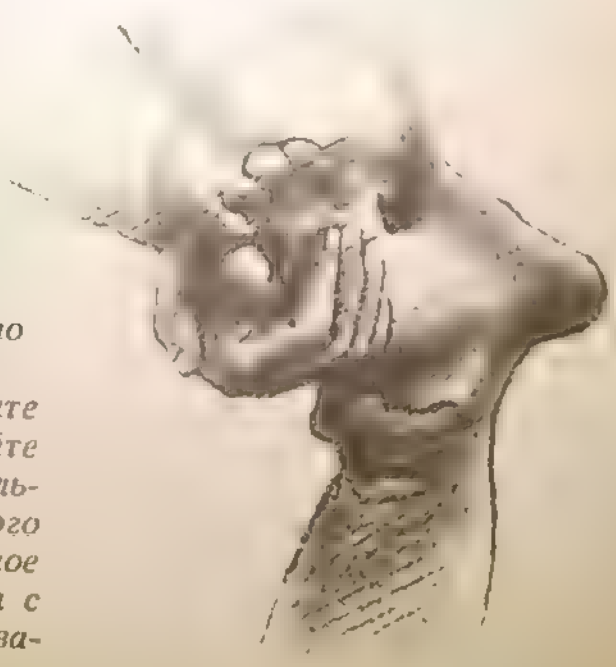
Это движение имитирует позу полусаранчи в йоге. Расположитесь сбоку от массируемого. Одной рукой возьмитесь за голеностопный сустав, другую положите над коленом. Вытянутую ногу медленно поднимайте так, чтобы у человека не было никаких неприятных ощущений, а затем осторожно опустите ее. Повторите. Когда вы поднимаете ногу, все ваше тело должно принять тяжесть, а не только плечи и руки. Сгибайте ногу только до точки сопротивления. Главное условие — человек не должен ощущать неудобства.



Дренаж ног

Эти движения ускоряют ток крови к сердцу. Расположитесь у стопы или сбоку у ноги. Начинайте массаж от голеностопного сустава короткими твердыми движениями больших пальцев. На бедре массируйте ладонью с согнутыми пальцами. В области колена движения должны стать шире и легче, так как, если вы слишком сильно будете нажимать на коленную чашечку, ее прикосновения к столу будут болезненными.

[illegible] ноги
[illegible] ритмичными
[illegible] обеих рук захва-
[illegible] и сжимайте мышцы
[illegible] бедра и икры по
[illegible] вниз. Между
[illegible] движениями не подни-
майте руки вверх.



Массирование вокруг голено стопного сустава
Одной рукой крепко держите стопу, а другой массируйте пальцами или большим пальцем вокруг голеностопного сустава. Делайте небольшое круговое движение сначала с одной стороны сустава, а затем с другой.

A

B

Оттягивание стопы вверх-вниз

Возьмите одной рукой голеностопный сустав и тяните его к себе, а другой рукой держите стопу со стороны подошвы и сгибайте ее до точки сопротивления, стараясь привести стопу к голени (А). Затем этой же рукой, лежащей на тыльной стороне стопы, оттягивайте стопу в противоположную сторону, а другой рукой придерживайте стопу в области пятки (В).

Вращение голеностопного сустава

Одной рукой держите ногу над голеностопным суставом, а другой возьмите стопу и медленно описывайте ею широкий круг сначала в одну сторону, а затем в другую.

Массаж большими пальцами на подошве

Поддерживая стопу одной рукой, массируйте всю подошву небольшими сильными круговыми движениями большого пальца другой руки. Лучше всего начать на пятке и закончить на подушечке стопы, сразу под пальцами.

Повторите все приемы на другой ноге.

ПЛЕЧИ, ШЕЯ И ВОЛОСИСТАЯ ЧАСТЬ ГОЛОВЫ

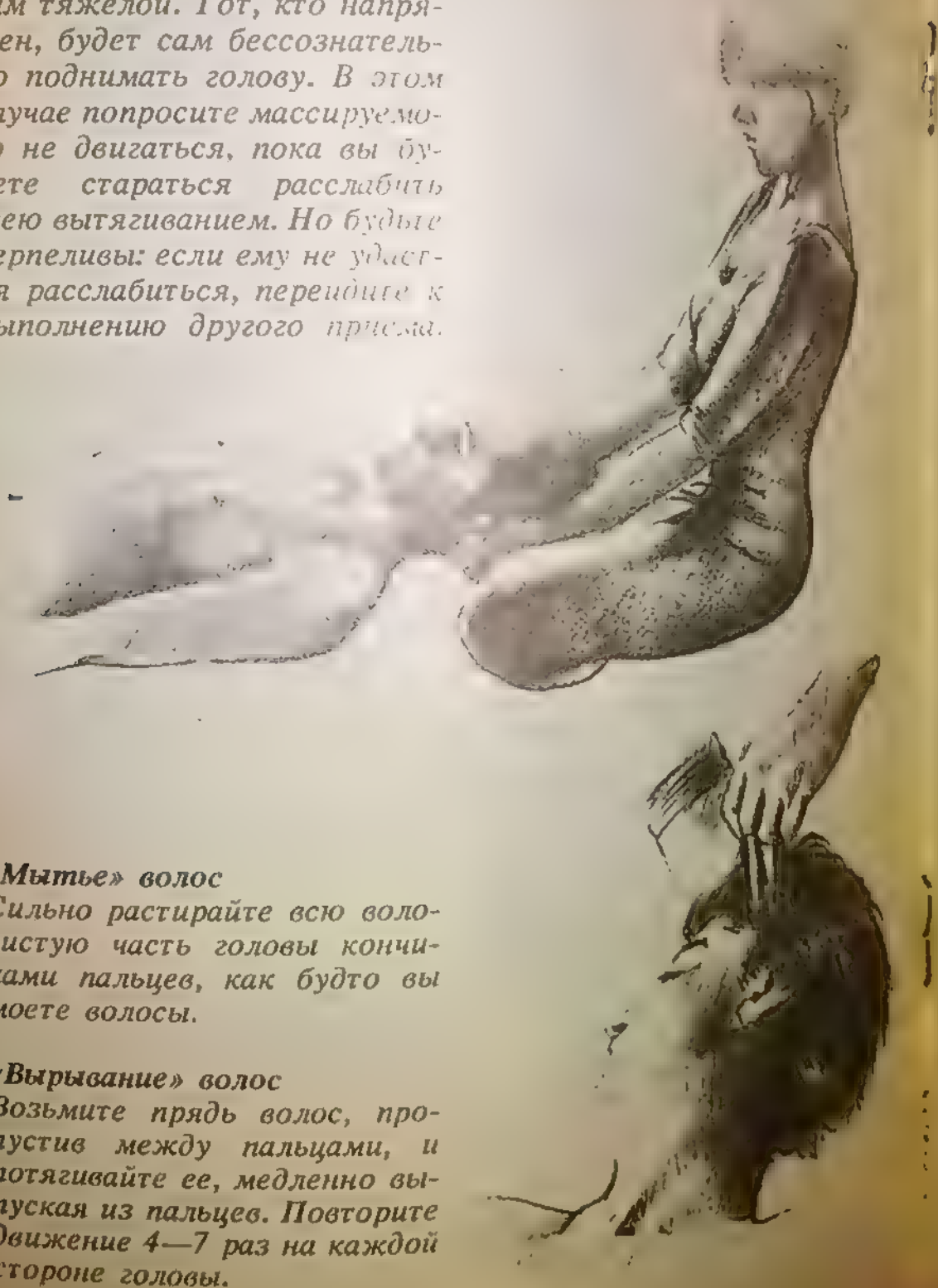
Закончив массаж задней поверхности тела, дайте массируемому отдохнуть в течение нескольких минут. Когда он повернется на спину, начинайте массаж передней поверхности тела.

Спросите, нужна ли массируемому подушка, потом сядьте за его головой и начните длинными непрерывными движениями наносить масло на верхнюю часть груди, затем на плечи и область шеи.

Поглаживание
Положите руки на верхнюю часть грудной клетки непосредственно под ключицами, пальцы обращены друг к другу (A). Медленно раздвигайте руки, ведя их к плечевым суставам, затем сделайте поворот вокруг суставов и скользите по направлению к шее (B). Движение продолжается вдоль шеи до основания черепа и дальше к темени (C). Повторите.

Вытягивание шеи

Обе руки лежат под головой, пальцы находятся на основании черепа. Немного приподнимите голову над рабочей поверхностью и осторожно тяните ее к себе, вытягивая заднюю поверхность шеи. Медленно опустите голову. Многие будут чувствовать себя достаточно расслабленными, и тогда голова их покажется вам тяжелой. Тот, кто напряжен, будет сам бессознательно поднимать голову. В этом случае попросите массируемого не двигаться, пока вы будете стараться расслабить шею вытягиванием. Но будьте терпеливы: если ему не удастся расслабиться, перейдите к выполнению другого приема.



«Мытье» волос

Сильно растирайте всю волосистую часть головы кончиками пальцев, как будто вы моете волосы.

«Вырывание» волос

Возьмите прядь волос, пропустив между пальцами, и потягивайте ее, медленно выпуская из пальцев. Повторите движение 4—7 раз на каждой стороне головы.

Вытягивание позвоночника

Это единственный прием на передней поверхности плеч и шеи, при котором требуется участие массируемого. Попросите его немного приподнять спину, чтобы вы могли как можно дальше подсунуть руки. Ладони лежат вдоль позвоночника (A). Затем попросите человека расслабиться на ваших руках и, как только почувствуете это, начните вести кисти рук вверх вдоль позвоночника, слегка закруглив пальцы (B). Очень медленно двигайтесь вдоль всего позвоночника до шеи и задней части головы (C) и закончите «вырыванием» волос. Если человек, которого вы массируете, очень тяжелый или гораздо выше вас, исключите этот прием.

ЛИЦО

Когда мы смотрим на человека, мы прежде всего обращаем внимание на его лицо. Оно открыто взглядам и всегда в большей или меньшей степени отражает прошлое человека. Выражение лица зависит от множества небольших мышц, которые придают ему подвижность. Усталость и сосредоточенность выражаются в напряженности вокруг лба, челюстей и глаз; радость и спокойствие — в открытом, расслабленном выражении. Некоторые люди как бы носят «маску» на лице: один постоянно улыбается, у другого насмешливое выражение лица, у третьего всегда удивленно подняты брови. Хороший массаж лица поможет им освободиться от «маски». Он приведет их в состояние глубокой расслабленности, даст им приятные ощущения во всем теле, и им будет достаточно быть теми, кто они есть, без желания быть кем-то другим.

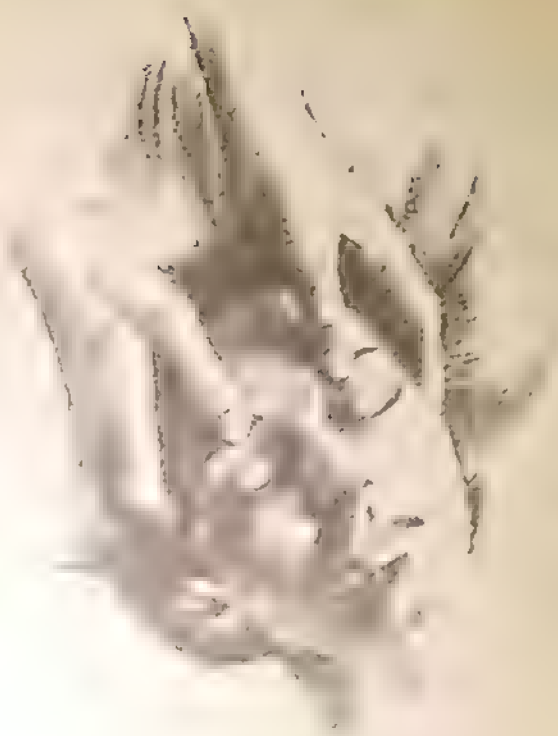
Массирование области вокруг глаз, бровей и особенно висков очень часто помогает снять психическое напряжение, прекращает головную боль и прочищает синусовые пазухи.

Сначала поупражняйтесь на своем лице, чтобы установить возникающие ощущения. Массируя другого человека, следите за тем, как он будет реагировать на ваше нажатие, так как пороги чувствительности весьма различны. Движения выполняются медленно сверху вниз и от середины лица в стороны. Во время массажа вы должны сидеть или стоять за головой человека. Сохраняйте равномерное нажатие, пока вы массируете ото лба к подбородку.

Лоб

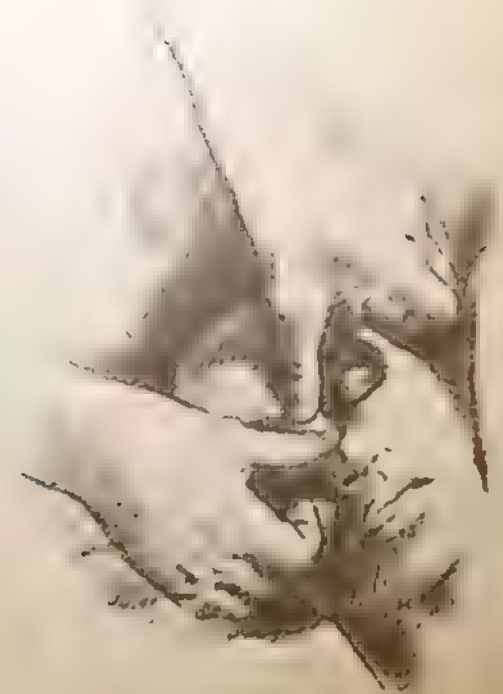
Положите большие пальцы на середину лба, точно над бровями, а руки держите по бокам. Захватывая каждый раз новый участок лба, поглаживайте и растирайте его большими пальцами, раздвигая их по направлению к волосам и в стороны. Обработайте таким образом весь лоб до края волос.

Брови
Положив большие пальцы на брови у переносицы, ведите их в стороны до края волос, продолжая горизонтальную линию бровей. Повторите.



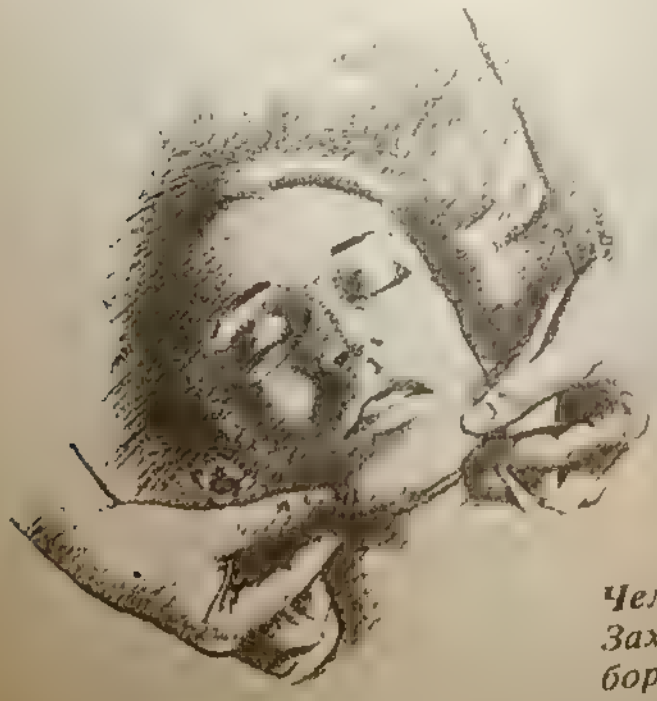
...и осторожно ведите ... пальцы по векам от ... к внешним углам ... сторону. Повторите.

Нос
Большими пальцами попеременно массируйте от верха до кончика носа. Затем большим и указательным пальцами легонько сожмите кончик носа.



Щеки
Начиная под внутренними углами глаз, ведите большими пальцами через кости скулы до края волос над ушами. Повторяйте это движение, постепенно идя вниз по лицу: под скулой, над верхней губой и под нижней губой.

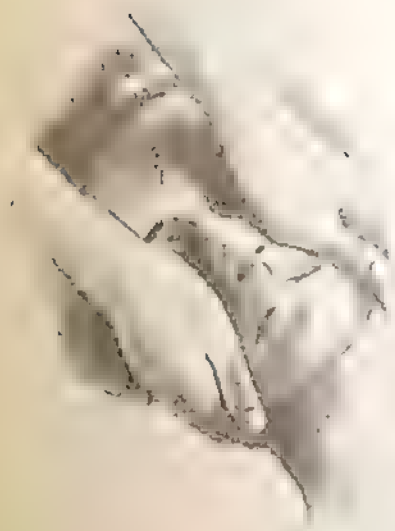
Подбородок
Большим и указательным пальцами обеих рук возьмите кончик подбородка и сжимайте вдоль всего подбородка ритмичными движениями, как будто вы доите.



Челюсть
Захватите край челюсти у подбородка и медленно ведите пальцами вдоль края вплоть до ушей.

Жевательные мышцы

Найдите жевательные мышцы на обеих сторонах лица. Для этого положите пальцы на щеки и попросите человека сжать зубы. Вы почувствуете, как, сжимаясь, мышцы твердеют. Затем медленно делайте на них круговые движения подушечками пальцев.



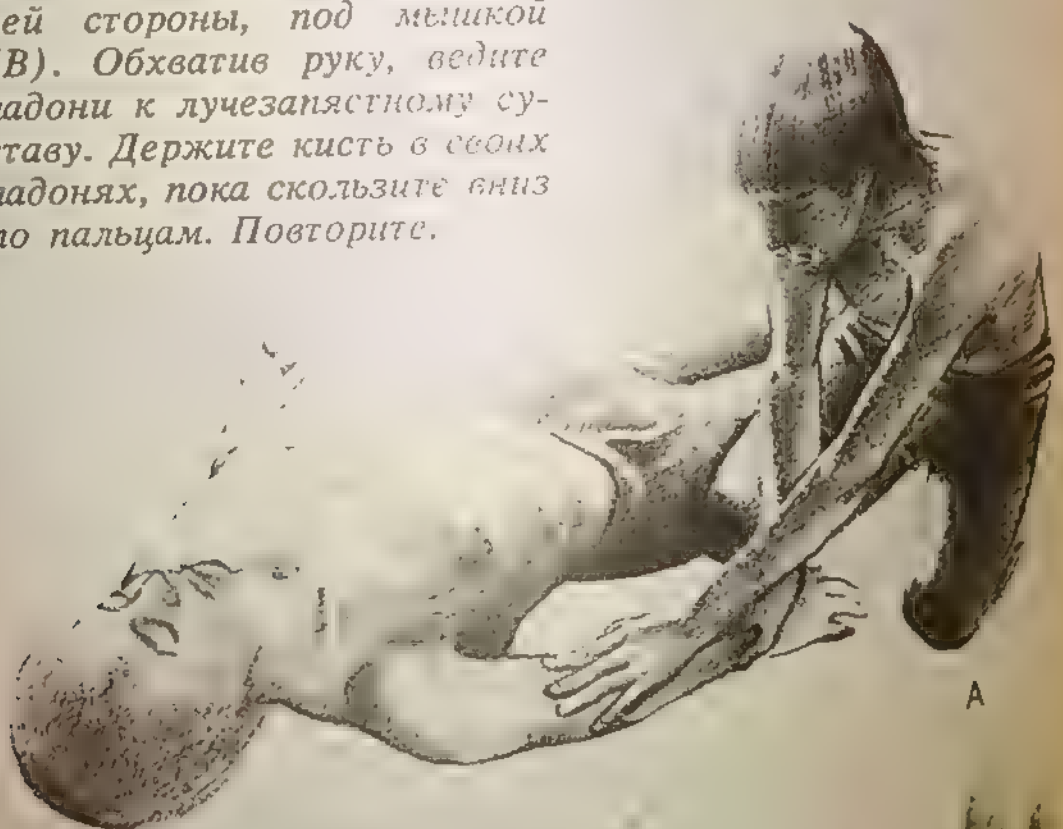
[illegible] от щеки к уху [illegible] по обе стороны [illegible], пальцы обращены [illegible]. Затем медленно [illegible] через щеки к ушам.

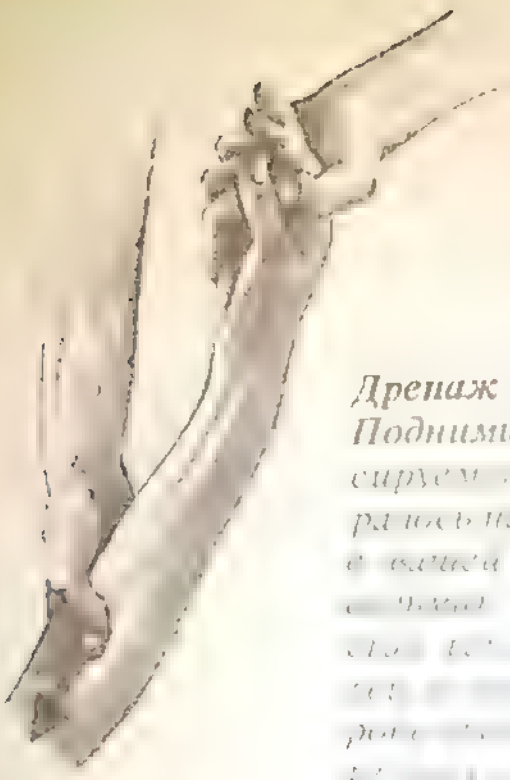
РУКИ И КИСТИ

Массируя руки и кисти, следует стоять сбоку от человека, повернувшись к его голове. Первые движения должны быть медленными. Помогите человеку постепенно осознать каждый новый участок своего тела, как бы снова открыть его для себя. При этом он не должен чувствовать себя так, как будто на него напали.

Поглаживание

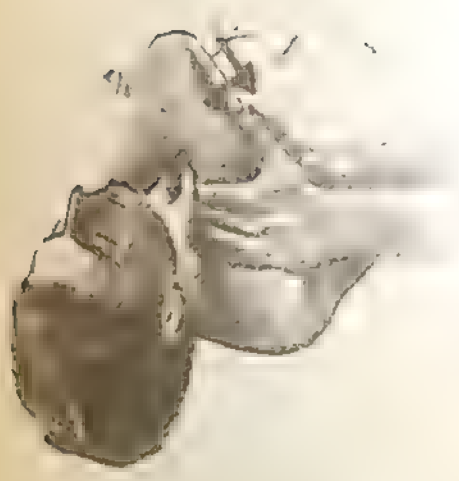
Смазав руки маслом, положите их пальцами вверх на лучезапястный сустав (А) и медленно передвигайте вверх. Дойдя до плечевого сустава, поверните вниз, причем ведущая рука идет с внешней стороны, а другая — с внутренней стороны, под мышкой (В). Обхватив руку, ведите ладони к лучезапястному суставу. Держите кисть в своих ладонях, пока скользите вниз по пальцам. Повторите.





Дренаж предплечья
Поднимите предплечье мас-
сируемого так, чтобы оно опи-
ралось на локоть, а кисть была
выше рук. Другой рукой
[illegible] запястный су-
[illegible] большой па-
[illegible] сторо-
[illegible] сожмите от сустава
[illegible]

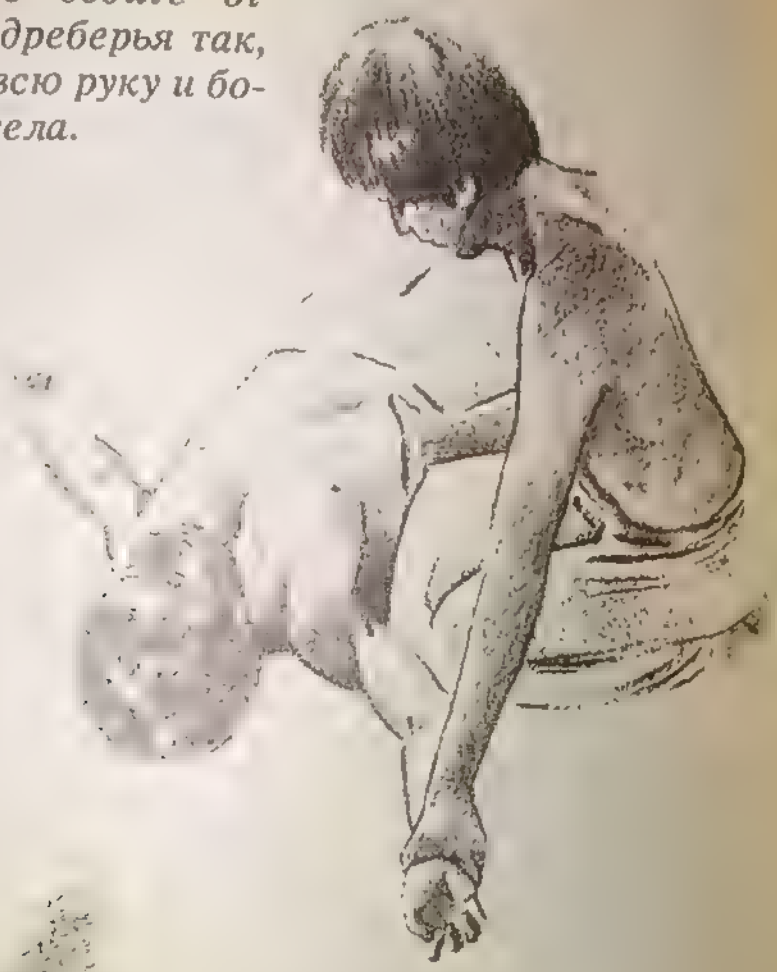
[illegible] части руки
[illegible] массируемо-
[illegible] так,
[illegible] с другой
[illegible] верхняя часть
[illegible] в верти-
[illegible]. Возьмите
[illegible] руками
и, [illegible], сдайте руки
к плечевому суставу. Повто-
рите

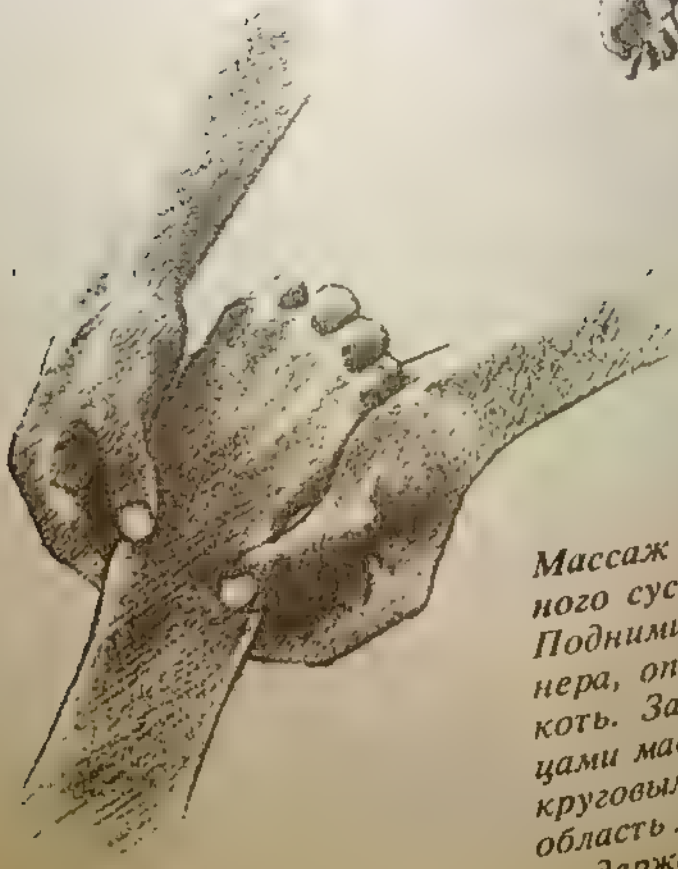


Поднимание плеч
Стоя на коленях у правого плеча массируемого, продень-те свою левую руку под его правую руку ниже локтя, сле-дя за тем, чтобы в сгибе они были хорошо соединены; ле-вой рукой обхватите пред-плечье своей правой руки воз-ле локтя и свободной кистью сожмите лучезапястный сус-тав массируемого. Поднимите руку, оттягивая плечо от по-ла, и затем медленно опустите.

Вытягивание руки через голову

Обхватив лучезапястный сустав массируемого, отведите его руку вверх. Тяните полегоньку сустав, чтобы вытянуть руку; одновременно свою другую руку твердо ведите от подмышки до подреберья так, чтобы вытянуть всю руку и боковую сторону тела.





Массаж вокруг лучезапястного сустава

Поднимите предплечье партнера, оперев его руку на ...коть. Затем большими пальцами массируйте небольшими круговыми движениями вокруг область лучезапястного сустава, держа его всеми пальцами.

Разминание ладони
Возьмите руку так, чтобы ваши пальцы находились на ладони массируемого, а ваши ладони — на тыльной поверхности кисти. Сжимайте и разжимайте кисть. Повторите.

«Чистка» между костями Возьмите лучезапястный сустав, а большим и указательным пальцами свободной руки массируйте пространство между костями кисти от лучезапястного сустава до пальцев.

Вытягивание пальцев
Берите по одному пальцы руки и медленно вытягивайте их и поворачивайте, пока каждый палец не выскользнет из руки.

Повторите весь ряд приемов на другой руке.

ПЕРЕДНЯЯ СТОРОНА ТУЛОВИЩА

Массируя переднюю поверхность туловища, имейте в виду, что эту область очень легко травмировать. Прежде чем начать, остановитесь на минуту, чтобы изучить способ дыхания человека и определить, какие части туловища двигаются во время вдоха и выдоха, так как вам надо будет некоторые движения согласовывать с дыханием. Способ дыхания глубоко связан с нашей жизнеспособностью и эмоциональным состоянием. Если человек доверяется вам, массаж этой части тела даст много и ему, и вам и установит между вами хорошие отношения.

Для смазывания маслом и поглаживания передней поверхности туловища расположитесь за головой массируемого. Всегда нежно проходите по солнечному сплетению и животу, пока вы не почувствуете, что завоевали доверие человека. Избегайте судорожных и резких движений.

Поглаживание
Нежно положите руки на середину верхней части груди. Медленно ведите их вниз по середине туловища, под пупком руки разъединяются, направляясь к бокам, затем снова идут вверх по бокам тела. Повторите.

РЕБЕРНЫЕ ДУГИ И ГРУДНАЯ КЛЕТКА

Ребра защищают жизненно важные органы грудной клетки, а также играют большую роль в процессе дыхания. Обычно считают, что ребра неподвижны, но если мы дышим правильно, они приподнимаются, толкают вперед грудную кость, расширяя таким образом грудную полость, чтобы воздух мог поступать в легкие. При дыхании работают большая мышца-диафрагма, проходящая горизонтально под ребрами, и межреберные мышцы. Чтобы дыхание было правильным, ребра должны быть подвижны. Массаж данной области расслабляет межреберные мышцы и увеличивает гибкость ребер, а это помогает человеку дышать глубже.

Массаж межреберных промежутков
Расположитесь за головой массируемого, положите указательный и средний пальцы на середину верхней части грудной клетки в углубления с каждой стороны самых верхних ребер. Крепко нажимая,

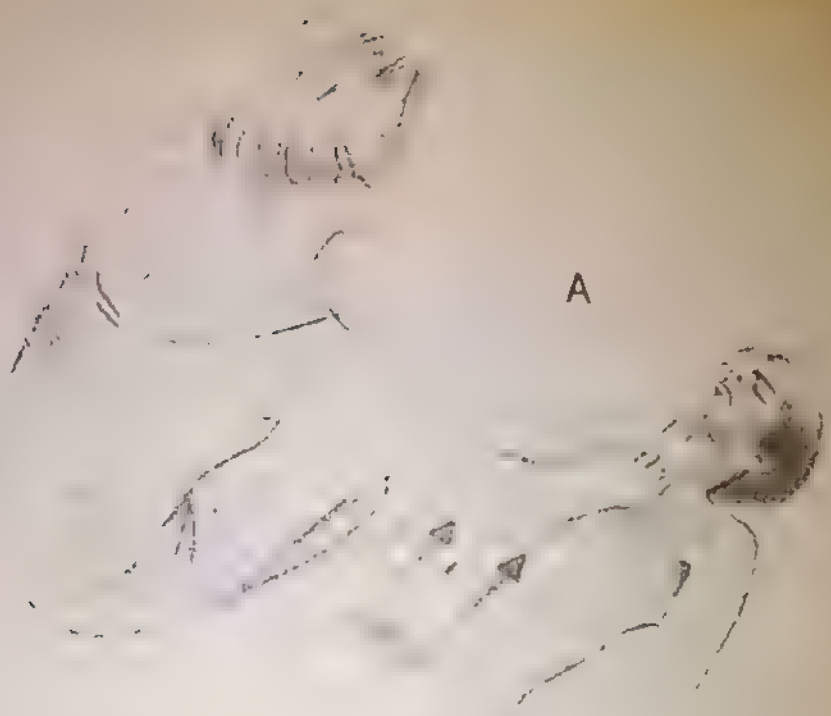
ведите пальцы к боковым сторонам тела. Повторите движение вдоль каждого межреберного промежутка. Делая массаж женщине, не нажимайте на мягкие ткани грудной железы. Продолжайте активно массировать, когда пройдете грудную железу.

ЖИВОТ

Расположитесь сбоку от [illegible] на уровне желудка. Живот очень чувствителен, поэтому [illegible] очень нежно положите на него руки и подождите [illegible] мгновений, прежде чем приступить к массажу.

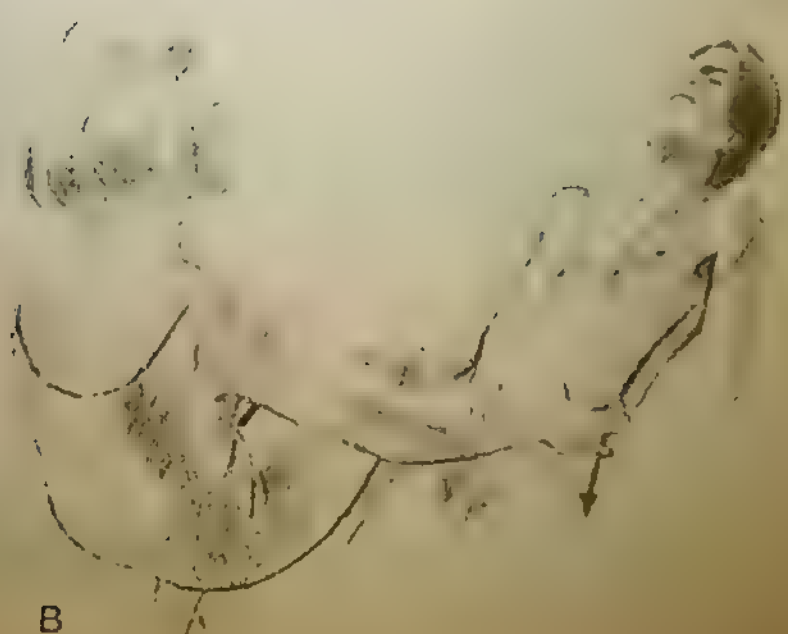
[illegible] движения

Начните движения рук вокруг [illegible] по часовой стрелке. Они должны двигаться именно в этом направлении, так как это и направление перистальтики толстой кишке. После широких круговых движений по животу постепенно усиливайте нажатие, двигаясь меньшими кругами. Работайте в ритме дыхания массируемого.



Поглаживание

Попросите массируемого дышать медленно и глубоко. Ваши руки лежат на его животе, пальцы направлены вверх. Когда он делает вдох и грудь его поднимается, ваши руки скользят вверх по середине туловища (A). Когда он делает выдох и грудь опускается, руки делают круговое движение вокруг плечевого сустава и идут вниз по бокам туловища (B). Повторите два-три раза.

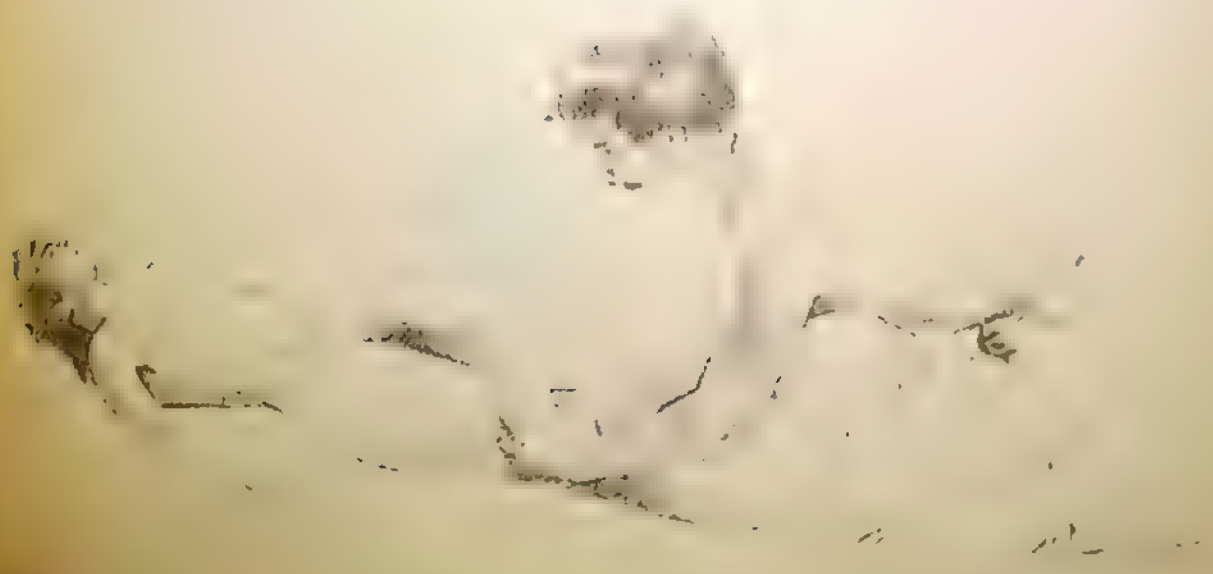


ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ НОГ

Массаж всего тела заканчивается на передней поверхности ног таким образом, чтобы сознание человека было направлено на стопы, точнее на пальцы ног. После массажа он должен чувствовать себя «приземленно». Приемы, которыми вы будете пользоваться, похожи на те, которые вы выполняли на задней поверхности ног.

Расположитесь между стопами массируемого. После того как вы смажете руки маслом, нанесите его на обе ноги. Руки положите на голеностопные суставы, а затем скользите по ногам вверх к бедрам и затем вниз к стопам. Повторите эти движения несколько раз, затем выберите ногу, на которой будете работать сначала. Встаньте так, чтобы стопа массируемого находилась между вашими ногами. Затем руками размазывайте масло и разогревайте ногу, при этом пальцы на руках должны быть направлены вверх. Массируя внутренние стороны бедер, будьте тактичны.

Положите руки пальцами вверх на голеностопный сустав и медленно скользите по ноге. Когда дойдете до верха, одну руку направьте к внутренней стороне бедра, в то время как другой рукой делайте круговые движения по бедру. Затем медленно ведите обе руки вниз по боковым сторонам ноги к стопе.
Повторите прием.



Вытягивание ноги

Человек испытывает чрезвычайно приятные ощущения, когда его конечности пассивно двигаются, а он к этому не прикладывает никаких усилий. При вытягивании ноги активны три сустава: тазобедренный, коленный и голеностопный. Массаж будет эффективнее, а массажист — меньше утомляться, если делать вытягивание всем телом, а не только руками. Старайтесь не сжимать слишком сильно стопу.

Одной рукой возьмите пятку, а другой — тыльную поверхность стопы. Откиньтесь назад так, чтобы ваши руки были вытянуты. Затем приподнимите стопу на несколько сантиметров над полом и легонько трясите ногу, вытягивая ее. Медленно опустите стопу и повторите прием.

Круговые движения вокруг коленной чашечки

Положите большие пальцы точно над коленной чашечкой, прижав остальные пальцы с обеих сторон колена. Одновременно отодвигайте большие пальцы друг от друга, чтобы они описывали круги вокруг кости с противоположных сторон, перекрещиваясь над коленной чашечкой и под ней. Сделайте несколько кругов.

Дренаж бедра

Обхватив ногу большими пальцами обеих рук, попеременно массируйте по направлению от колена вверх.

Массаж области тазобедренного сустава

Повернитесь лицом к массируемому, положите оба больших пальца на наружную поверхность в области тазобедренного сустава. Остальные пальцы крепко лежат на ноге для опоры. Попеременно большими пальцами глубоко разминайте вокруг сустава.

Сгибание стопы

Возьмите стопу так, чтобы большие пальцы были на ее тыльной стороне, а остальные пальцы — на подошве. Сильно сжимая стопу, отодвигайте большие пальцы друг от друга, сгибая свод стопы и раздвигая ее кости.

Повторите все эти приемы на другой ноге.

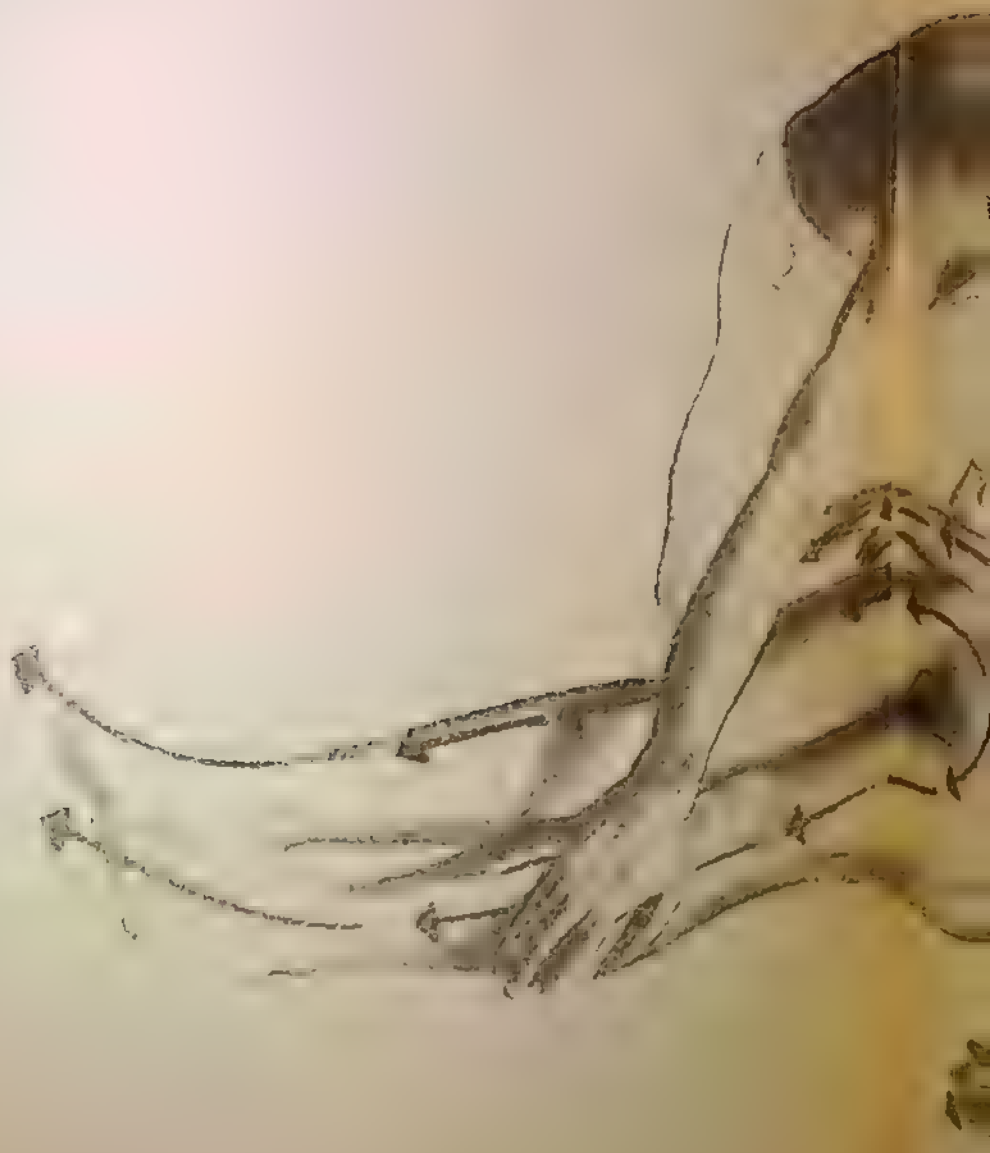
СВЯЗЫВАНИЕ

После того как вы сделали массаж обеих сторон тела, следует «связать» различные части и дать человеку ощутить, что он представляет собой единое целое. Есть два способа связывания. Первый состоит в использовании поглаживающих приемов, которые «текут» по всему телу с одного конца на другой. Второй сводится к тому, что вы одновременно кладете руки на короткое время на различные части тела, например на лоб и живот или на живот и стопы.

Для выполнения тех и других связывающих приемов разместитесь сбоку от массируемого на уровне бедра, чтобы вы одновременно могли достать разные части тела. Вы можете выполнить только один из приемов или, если хотите, оба. Но каким бы приемом вы ни заканчивали, ваши пальцы должны на мгновение замереть, прежде чем вы прервете контакт, а затем обе руки нежно снимите с тела.

От живота к ноге и руке

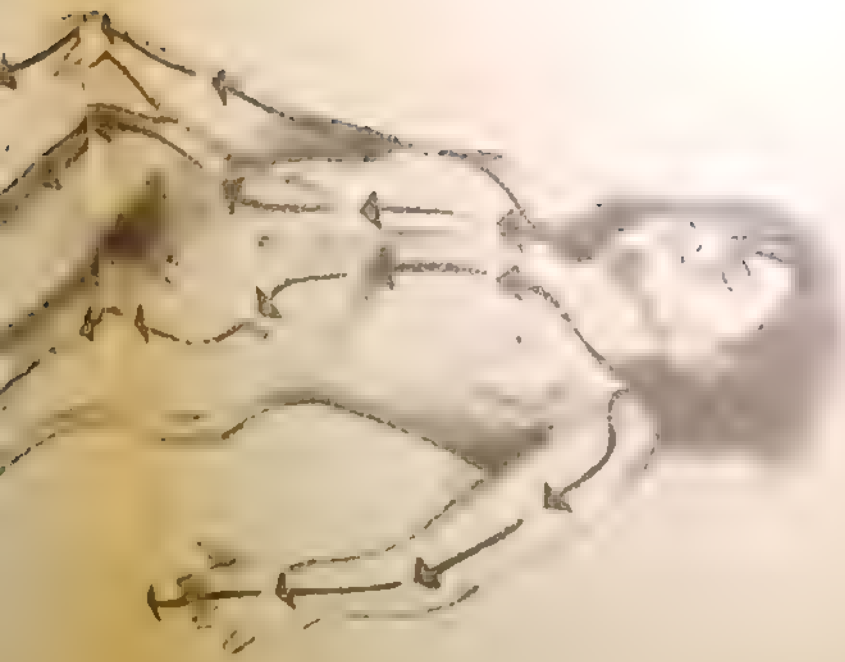
Положите руки на живот, затем медленно ведите одну руку вниз по ноге к стопе, а другую — к противоположному плечу, затем вниз по руке и кисти. Снова положите руки на живот и повторите этот прием по другой ноге и руке.



От головы к рукам и стопам

Кончики пальцев положите на лоб, затем медленно ведите их вверх через темя к задней поверхности шеи, далее вниз по рукам и через средний палец. Повторите этот прием, но от шеи сделайте повороты к передней стороне туловища и ведите вниз. Руки разъедините на пупке, пусть они скользят вниз по ногам и через большие пальцы наружу.

В конце дайте массируемому немного отдохнуть и накройте его покрывалом или теплым полотенцем



МАССАЖ, ДОСТУПНЫЙ КАЖДОМУ

Автор-составитель Д. М. Давыдов
Редактор А. З. Болотина
Оформление Б. К. Ушацкого
Художественный редактор А. В. Семенов
Технический редактор Т. В. Фатюхина
Корректор Н. Р. Раджабли

Сдано в набор 25.12.90. Подписано к печати 18.04.91. Формат 84×108 1/32. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Гимс». Усл. печ. л. 2,52. Усл. кр.-отт. 3,78. Уч.-изд. л. 2,04. Тираж 100 000 экз. Изд. № 12(8) Заказ 1467. Цена 2 р. 40 к.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16.

УВАЖАЕМЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Нам очень важно знать Ваше мнение о брошюре «Массаж, доступный каждому». В связи с этим просим ответить на вопросы анкеты. Заполнять анкету просто: внимательно прочитав вопрос, отметьте тот вариант ответа, который в наибольшей степени соответствует Вашему суждению (обведите кружком цифру слева). Если ни один из вариантов ответа Вас не удовлетворяет, напишите свой. Заполненную анкету просим Вас выслать по адресу: 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8, издательство «Советский спорт». С пометкой «Читатель». Заранее благодарим за помощь.

1. Как полно Вы познакомились с брошюрой?

001 — в основном, пролистал
002 — прочитал только отдельные разделы
003 — прочитал полностью

2. Понравилось ли Вам содержание брошюры?

004 — понравилось полностью
005 — понравилось частично
006 — не понравилось
007 — затрудняюсь ответить

3. Если брошюра Вам не понравилась полностью или частично, то какие именно разделы и чем конкретно? (Напишите, пожалуйста)

_____
_____
_____

4. Понравилось ли вам оформление (обложка, иллюстрации) брошюры?

008 — все понравилось
009 — понравились отдельные рисунки
010 — все не понравилось
011 — затрудняюсь ответить

5. Если Вам не понравилось оформление брошюры, то что именно? (Напишите, пожалуйста) _____
_____
_____

6. Что послужило Вам источником информации для приобретения данной брошюры?

012 — узнал из сообщения по радио и телевидению
013 — узнал из материалов газет и журналов
014 — узнал из предыдущей брошюры этой же серии
015 — случайно увидел в киоске, магазине
016 — порекомендовали приобрести знакомые, друзья, родные
017 — другие источники (укажите их, пожалуйста)

7. Кто еще из Вашего окружения читал приобретенную Вами брошюру?

018 — читали родные (укажите, пожалуйста, сколько человек) _____
019 — читали знакомые на работе, по месту жительства _____
020 — кроме меня, никто не читал

8. Если Вы являетесь постоянным читателем одной из серии брошюр издательства «Советский спорт», то какой?

021 — «Физкультурная библиотечка родителей»
022 — «Школа спортивного мастерства»
023 — «Виды спорта»
024 — «Физкультурная библиотечка школьника»
025 — «Ритмы атлетизма»

026 — «Физкультура для здоровья»
027 — «Физкультура против недуга»
028 — «Юному арбитру»

9. Какие брошюры из указанных серий Вы прочитали? (Напишите, пожалуйста) _____

_____

_____

10. Какова цель приобретения Вами данной брошюры?
029 — повысить общий уровень знаний по вопросам физической культуры
030 — использую материалы брошюры в общественной работе
031 — использую материалы брошюры в непосредственной работе
032 — для самостоятельных занятий конкретным видом спорта, физическими упражнениями
033 — для проведения практических занятий в семье
034 — для проведения пропагандистской работы
035 — другая (напишите, пожалуйста) _____

_____

11. Прочитав данную брошюру, Вы получили новую информацию по теме?
036 — да, получил много информации
037 — да, получил, но не очень много
038 — нет, не получил
039 — затрудняюсь ответить

12. Ваше отношение к физической культуре?
040 — занимаюсь в спортивной секции
041 — занимаюсь в группах ОФП, здоровья
042 — занимаюсь самостоятельно
043 — практически не занимаюсь
044 — посещаю спортивные соревнования в качестве зрителя
045 — участвую в спортивных соревнованиях

13. Ваш возраст?
046 — до 18 лет
047 — 19—25
048 — 26—30
049 — 31—40
050 — 41—50
051 — 51 и старше

14. Ваш пол?
052 — мужской
053 — женский

15. Ваше социальное положение?
054 — учащийся
055 — студент
056 — рабочий
057 — колхозник
058 — ИТР
059 — служащий
060 — пенсионер

16. Ваши предложения и пожелания издательству «Советский спорт» _____

_____

2 р. 40 к.

МАССАЖ доступный каждому

Массаж освобождает нас
от напряжения
и головной боли,
расслабляет твердые
и болезненные мышцы,
лечит от бессонницы.
Освоив приемы массажа,
вы сможете помочь
своим близким
всегда быть в форме.

PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190